SILENCE D'OR ®

MODE D'EMPLOI DU SILENCE D'OR®

Usage recommandé ou déconseillé du Silence d'Or®

Le Silence d'Or® est fortement déconseillé dans certains cas, dont :

- ✓ Si vous avez la mâchoire trop en retrait (surocclusion de 5 mm ou plus) ou si votre maxillaire inférieur est trop avancé.
- ✓ Si vous souffrez de gingivite / de douleurs au niveau de la mâchoire / d'un syndrome de l'articulation de la mâchoire / de mobilité des dents, l'utilisation du Silence d'Or® est **catégoriquement déconseillée**.
- ✓ Si vous avez une prothèse / des implants / un appareil orthodontique / un bridge (sauf les couronnes) ou d'autres faiblesses des 6 dents de devant supérieure ou des 8 dents de devant inférieure, veuillez consulter votre dentiste pour vérifier que votre dentition est apte à supporter le Silence d'Or®.
- ✓ Les personnes de moins de 18 ans ne doivent pas utiliser le Silence d'Or®.

Si vous souffrez d'un inconfort prolongé, de saignements, d'une sensation de mobilité des dents, de douleurs excessives au niveau de la mâchoire ou de tout autre problème lié à votre utilisation du Silence d'Or®, veuillez en interrompre immédiatement l'utilisation et consulter votre dentiste pour obtenir conseil.

À noter qu'avec un emploi correct, le Silence d'Or® n'a aucun effet permanent sur la mâchoire ou les dents. Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation.

Avant de vous endormir, fermez le Silence d'Or® et mettez-le dans la bouche.

Lorsqu'il est neuf, le Silence d'Or® peut avoir tendance à maintenir votre bouche ouverte. Ce phénomène est normal et disparaitra en quelques jours, mais vous pouvez réduire ce délai en mettant un peu d'eau bouillante dans une tasse et en maintenant les charnières de votre Silence d'Or® dans l'eau pendant 30 secondes plié en position fermée.

Le Silence d'Or® fonctionne en avançant légèrement la mâchoire inférieure. Si son emploi est correct, il est possible de sentir une légère pression vers l'avant sur les dents du bas.

Le Silence d'Or® est efficace dès la première nuit où vous le portez, mais pendant les premières semaines, le temps que votre corps s'y habitue, il est possible et normal que vous ayez mal aux mâchoires ou aux dents. Cela disparaîtra normalement quelques minutes après avoir retiré le Silence d'Or®, mais au début, vos dents seront peut-être sensibles plus longtemps.

La clé est de persévérer – donnez-vous le temps de vous y habituer.

Si après 8 semaines d'utilisation, la douleur au niveau de la mâchoire persiste, il est conseillé d'effectuer l'ajustement décrit à la section « Si le Silence d'Or® exerce une pression trop forte ».

Pendant la nuit, il peut arriver que votre Silence d'Or® se déloge. Ceci est normal lors des 1ères utilisations et se produira de moins en moins souvent au fil du temps.

Certains pourront trop saliver ou avoir la bouche sèche, il faudra en général deux ou trois semaines à votre corps pour s'adapter.

Nettoyage et entretien du Silence d'Or®

Ne jamais le surchauffer – Température max. 85°C !

1. Laver à la main avec du savon et de l'eau tiède.
2. Si vous souhaitez plus de souplesse dans les charnières, placez les charnières dans l'eau chaude du robinet (max. 85°C) pendant 30 secondes. Puis séchez et mettez dans la boîte à refroidir.

Si le Silence d'Or® frotte contre les gencives

Si le Silence d'Or® frotte contre les gencives à l'arrière des incisives inférieures, utilisez une lime à ongles et limez le bord du Silence d'Or®. Appuyez fortement sur la lime. Il est conseillé de commencer par limer une moitié, vous pourrez ainsi facilement repérer le niveau de la partie limée. En général, retirer 1 mm suffit.

Il est possible d'arrondir les bords rugueux à l'aide la lime à ongles.

En cas de friction sur une autre partie de la bouche, contactez-nous à l'adresse : contact@cpap-store.fr pour nous demander conseil.

Si le Silence d’Or® se déloge

La partie inférieure peut parfois être légèrement trop large ; il est alors impossible de placer le Silence d’Or® derrière les dents inférieures sans forcer, et il peut donc parfois se déloger. Pour remédier à ce problème, suivez les conseils d'ajustement suivants :

1. Mettez 3 tasses d'eau bouillante dans un saladier **(85°C MAX)**.
2. Tenez le Silence d’Or® par les charnières et plongez la partie avant inférieure dans l'eau pendant 90 secondes.
3. Placez-le dans votre bouche et serrez doucement les dents afin de le maintenir en place.
4. Maintenir 120 secondes dans cette position.

Si une autre partie du Silence d’Or® se déloge, contactez-nous à l'adresse : contact@cpap-store.fr pour nous demander conseil.

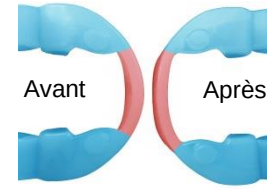
Si le Silence d’Or® exerce une pression trop forte

Au cours des deux à trois premières semaines d'utilisation, le Silence d’Or® affaiblit sa pression naturellement. Si possible, nous vous recommandons de l'utiliser pendant au moins une semaine avant de l'ajuster, car une certaine gêne au début est normale.

Si cette gêne persiste rendant son utilisation insupportable, la première chose à faire est d'ajuster le Silence d’Or® pour réduire la pression.

L'objectif est d'allonger la partie centrale de l’élément supérieur du Silence d’Or® (en général par fraction de 5mm), afin de réduire la pression sur les dents et la mâchoire.

1. Mettez 3 tasses d'eau bouillante dans un saladier **(85°C MAX)**.
2. Mettez la partie avant supérieure dans l'eau pendant 60 secondes.
3. Mettez vos doigts à l'intérieur de la partie supérieure de la Silence d’Or® et étirez-la vers l’extérieur afin de l’élargir.
4. Maintenir 60 secondes dans cette position.
5. Si vous l'étirez trop, vous pouvez annuler cette opération en immergeant la partie étirée dans l'eau chaude et il devrait revenir à la taille d'origine.



Si cela vous n'aide pas, veuillez envoyer un e-mail à contact@cpap-store.fr

Le Silence d’Or® ne fonctionne pas

Si le Silence d’Or® n'arrête pas le ronflement, il n'est pas bien mis ou il n'avance pas suffisamment la mâchoire inférieure :

1. Mettez 3 tasses d'eau bouillante dans un saladier **(85°C MAX)**.
2. Maintenir la partie avant de l’élément inférieur (pas la charnière) dans

l'eau pendant 60 secondes, le temps qu'elle se ramollisse.

3. Tirer cet élément vers l'extérieur (en plaçant le pouce au milieu et en tirant dans le sens opposé à la charnière). Maintenir 60 secondes dans cette position. Un allongement devrait se produire.
4. Il devrait maintenant être plus étroit et allongé.
5. Cette opération peut être répétée à plusieurs reprises jusqu'à ce que la longueur voulue soit atteinte - faire preuve de prudence pour commencer, afin de percevoir le degré de force requis pour tirer.

Autres problèmes d'adaptation

Parfois les dents peuvent être mal alignées, ou il peut y avoir des parties de la bouche sur lesquelles le Silence d'Or® frotte. Pour remédier à ce problème, suivez les conseils d'ajustement suivants :

1. Mettez 3 tasses d'eau bouillante dans un saladier **(85°C MAX)**.
2. Placez tout du Silence d'Or® dans l'eau pendant 60 secondes et le maintenez ouvert à plat.
3. Placez-le dans votre bouche et serrez doucement les dents afin de le maintenir en place.
4. Maintenir 90 secondes dans cette position.

Si cela vous n'aide pas, veuillez envoyer un e-mail à contact@cpap-store.fr

Réflexe pharyngé excessif - Acclimatation

Les étapes suivantes devraient faciliter l'acclimatation :

- Avant son port, le réchauffer légèrement dans de l'eau tiède.
- Le tenir en place avec les doigts pour signaler à votre corps que vous en avez le contrôle.
- Commencer par quelques secondes à la fois et augmenter peu à peu pour apprendre à résister au réflexe nauséeux.

Remplacement du Silence d'Or®

Votre Silence d'Or® finira par devoir être remplacé - la durée de vie normale du produit est de 9 à 18 mois. Si vous remarquez qu'il perd en efficacité, connectez-vous sur : www.cpap-store.fr pour faire l'achat d'un neuf.